

TOPP

WISSENSwert

ME TIME

Alles rund um ein
glückliches Selbst

Susanne Pypke

Mit Illustrationen von Isabelle Vandeplassche



ME TIME

Alles rund um ein
glückliches Selbst

INHALT

Kleine Fluchten, die uns stark machen	5
10 Fakten über die wichtigste Zeit in deinem Leben	6
So findest auch du (mehr) Zeit für dich	8
50 Ideen für deine nächste Me-Time	10

DIE KRAFT DES POSITIVEN DENKENS

GLÜCK BEGINNT IM KOPF	14
------------------------------------	-----------

Selbsttest: Bin ich Optimist oder Pessimist?	15
6 Übungen für mehr Optimismus	17
Positive Gedanken für jeden Tag!	19
Ein Tag voller Achtsamkeit	22
DIY: Dein Spruch an der Wand	24

GELASSENHEIT ALS SUPERKRAFT

DER WEG ZU MEHR RUHE IM KOPF	26
---	-----------

Blütenmeer zum Weitermalen	27
Meditatives Laufen – der Weg als Ziel	28
Finger-Yoga: 6 Mudras für mehr innere Ruhe	30
Soforthilfe: Techniken für mehr innere Ruhe	32

WELLNESS FÜR KÖRPER & SEELE

WOHLFÜHLEN IST DIE BESTE MEDIZIN	34
---	-----------

DIY: Maroni-Latte Macchiato	35
Kleine Beauty- & Wohlfühl-Helferlein	36
Me-Time to go – blitzschnell besser fühlen!	39
DIY: Verwöhnende Gesichtsmaske	41

DIE POSITIVE WIRKUNG DER NATUR

GRÜNE ENERGIE FÜR DICH 43

Ultimative Tipps für den Mini-Garten auf Balkon & Fensterbank 44

DIY: Natur-Mandala 47

8 (re-)kreative Dinge, die du draußen machen kannst 48

VOM TUN, DAS GLÜCKLICH MACHT

LET IT FLOW! 50

Kreative Hobbys to flow 51

DIY: Origami-Glücksschmetterling 53

Haiku, die japanische Kunst des Dichtens 55

ENTSCHLEUNIGUNG ALS BEREICHERUNG

DIE SÜSSE KUNST DER LANGEWEILE 57

9 smarte Wege zur digitalen Auszeit 58

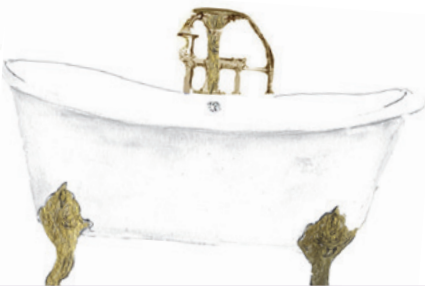
Slow Life – lebe lieber langsamer 60

Über die Autorin 62

Über die Illustratorin 62

Impressum 63







KLEINE FLUCHTEN, DIE UNS STARK MACHEN

Keine Frage, Zeit ist wertvoll und knapp. Darum sollten wir sie weise „verschwenden“. Im Alltag planen, optimieren und multitasken wir, was das Zeug hält, um das Maximum aus ihr herauszuholen – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Wir hetzen von einem Termin zum andern, von einem „Ich muss“ zum nächsten. Dabei bleibt meist vor allem eins auf der Strecke: die Zeit für uns selbst, unsere Me-Time.

Gründe dafür gibt es viele. Doch liegt es wirklich an den vielen Stunden, die wir bei der Arbeit, im Stau, mit Putzen oder mit dem Smartphone verbringen? Was hindert uns daran, kleine Auszeiten vom Alltag zu nehmen und einfach mal abzutauchen? Egal, wie lang die To-do-Liste ist, an der wir uns gerade vergeblich abarbeiten – unter den Top 5 sollte immer „Zeit für mich“ stehen. Das ist kein Egoismus, das ist eine Notwendigkeit!

Denn nur wer sich und seine eigenen Bedürfnisse ernst nimmt, wird ausgeglichen, zufrieden und glücklich sein.

Tschüss, schlechtes Gewissen! Auf Nimmerwiedersehen, ihr Schuldgefühle! Me-Time ist so wichtig, wie Gemüse zu essen, täglich zwei bis drei Liter Wasser zu trinken, den Körper fit zu halten und die Zähne zu putzen. Nie wieder sollten wir uns unproduktiv oder gar faul fühlen, wenn wir eine Zeitlang gemütlich auf dem Sofa sitzen oder in der Sonne liegen und in die Wolken schauen. Me-Time ist keine Zeitverschwendung, Me-Time ist Zeit, in der wir keine Verpflichtungen haben. In der wir uns ganz auf uns selbst konzentrieren können, auf das, was Körper, Geist und Seele zusammenhält. Und ganz nebenbei können wir Energie tanken und unseren Akku aufladen. Und dann kann der Alltag kommen. Ein kurzer Neustart, und wir sind wieder für alles bereit!

